# В поисках душевного покоя

﴿ البحث عن الطمأنينة والسعادة النفسية [ البحث عن السلام الداخلي] ﴾

[ Русский–Russian– روسي ]

**Билал Филипс**

2010 - 1431



# ﴿ البحث عن الطمأنينة والسعادة النفسية [ البحث عن السلام الداخلي] ﴾

« باللغة الروسية »

بلال فيليبس

2010 – 1431



# В поисках душевного покоя

## Препятствия на пути к внутренней гармонии

Тема душевного покоя и равновесия затрагивает каждого человека нашей планеты. И она отнюдь не нова. Во все времена, не взирая на цвет кожи, пол, возраст, религиозные убеждения, нацию, богатство, возможности люди стремились к внутренней гармонии.

Люди шли к заветной цели разными тропами: кто-то – накапливая богатство, кто-то – пробуя наркотики, погружаясь в музыку, медитацию; кто-то искал покоя в муже или жене, карьере, достижениях своих детей. Список можно продолжать бесконечно.
И поиск тоже продолжается. В наше время высокие технологии и модернизация призваны обеспечить физический комфорт, что приведет (или должно привести) к духовному спокойствию.

Но, увы! Надежды не оправдываются. Возьмите, к примеру, Америку – наиболее перспективную с технологической и индустриальной точки зрения страну. Что же мы видим? Покой и гармонию? И снова – увы! Согласно статистике, 20 миллионов взрослого населения страдают от депрессии. А что же такое депрессия как не отсутствие внутреннего покоя? Более того, к 2000 году количество самоубийств вдвое превысило количество скончавшихся от СПИДа. Однако, СМИ остается СМИ, а значит, о смерти ВИЧ инфицированных мы слышим намного чаще, нежели о самоубийствах. Даже огромное количество совершаемых убийств не превышает количества самоубийств.

Значит, ни продвинутые технологии, ни модернизация не способствуют возникновению мира и спокойствия внутри нас. Не взирая на комфорт и развитие внешнего мира, мы, пожалуй, даже дальше от покоя, нежели наши предки.

Вообще, внутренняя гармония и спокойствие представляется как нечто смутное, как будто нам никогда не удастся достичь этого.

Многие из нас ошибочно принимают индивидуальное удовольствие за внутренний покой. Многие вещи доставляют удовольствие в той или иной степени будь то богатство, интимная близость и т.д. Но это не длится долго, как приходит, так и уходит. Да, время от времени такое индивидуальное удовольствие случается, нас что-то радует, только это не душевный покой. Настоящий душевный покой – это чувство довольства и постоянства, которое помогает преодолеть тяготы жизни.
Нужно понять, мир – это не то, что будет существовать на свете вокруг нас, ведь, как утверждает словарь, мир – это свобода от войны и народных

противостояний. А война никогда не прекращалась. Где-то в мире обязательно неспокойно. Если мы станем говорить о мире на уровне отдельно взятого государства, тогда это свобода от публичных беспорядков и безопасность. Но разве где-то в мире можно такое встретить в полной мере? На общественном уровне, в семье или на работе мир означает отсутствие разногласий и споров. Но где найти такое мирное окружение? Если говоря об окружении, мы имеем в виду местонахождение, то, безусловно, такое тихое и мирное окружение существует. Необитаемые острова, например. Но даже там штормы и ураганы иногда нарушают покой.

Господь говорит:
**«Мы создали человека с тяготами» (Коран 90:4)**

Такова наша жизнь, мы окружены тяготами и борьбой, взлетами и падениями, волнениями и успокоением.
Жизнь полна испытаний. Об этом сказал Всевышний:

**«Мы непременно испытаем вас незначительным страхом, голодом, потерей имущества, людей и плодов. Обрадуй же терпеливых…» (Коран 2:155)**

Значит, чтобы противостоять трудностям, среди которых протекает наша жизнь, надо быть терпеливым.

Только вот, невозможно стать терпеливым, не обладая внутренней гармонией. Как же быть?

Даже будучи окруженными тяготами можно достичь мира внутри себя, мира по отношению ко всему.
Что же мешает нам достичь внутреннего мира и гармонии? Надо выявить эти препятствия и выработать стратегию по их устранению. Они ведь не исчезнут просто потому, что мы этого хотим. Нам нужен план. Итак, что конкретно мы предпримем для избавления от препятствий и, в следствие этого, приобретения душевного покоя.?

Первый шаг – выявить препятствие. Ведь если о нем не знать, невозможно будет и избавиться от него.
Второй шаг – признать, что это именно препятствие. Например, гнев – огромный барьер на пути к внутреннему покою. Если человек в ярости потерял самообладание, как может он обрести душевное равновесие? Никак! Поэтому, надо признать гнев препятствием.

Однако, у человека утверждающего: «Да, гнев – это препятствие, но я не гневаюсь» есть проблемы. Значит, он не считает это препятствие проблемой, так как отрицает очевидное, в итоге, не может избавиться от проблемы.
Такие препятствия в жизни можно объединить в разные группы: личные проблемы, семейные неурядицы, финансовые дилеммы, давление на работе, духовное замешательство. И каждая группа требует особого подхода.

# Принятие Судьбы

Пожалуй, сложно найти человека, чье существование на полнилось бы тяготами, препятствиями, проблемами … Стоит начать решать и преодолевать их одну за другой, как мы непременно запутаемся в этом нескончаемом клубке. Чтобы бороться с ними, надо просто объединить их в группы. Тогда все пойдет намного легче.

Для начала, постарайтесь различить проблемы, решение которых кажется неподвластным нам. Мы можем воспринимать их как препятствие. Только такое представление ошибочно. На самом же деле, эти трудности и тяготы – предписание Всевышнего, говоря иначе – судьба.

Например, кто-то пришел черным в мир, где почитают белых, кто-то родился бедным, тогда как общество предпочитает богатых, а не нищих, низкорослых, с недостатками физическими или психическими.

Решение подобных проблем было и остается за пределами человеческой возможности. Не мы определяем семью, в которой родиться, не мы выбираем тело, в котором станет пребывать наша душа. Хотим мы того или нет, но лучше смириться с таким положением дел. Господь говорит:

**«Вам предписано сражаться, хотя это вам неприятно. Быть может, вам неприятно то, что является благом для вас. И быть может, вы любите то, что является злом для вас. Аллах знает, а вы не знаете» (Коран 2:216)**

Так и препятствия, неподвластные нам. Мы можем ненавидеть их или пытаться что-либо изменить. Классический пример – Майкл Джексон. Он не смирился с участью черного. Но ни для кого не секрет, каким мучениям он подвергал себя, да и сколько денег потратил ради решения проблемы – изменения цвета кожи.

Внутренняя гармония возможна лишь тогда, когда человек научится принимать подобные препятствия как часть божественного замысла.

Господь делает все не просто так. Если он предписал кому-либо тяготы, значит, в них есть благо. Даже если пока мы его не видим, оно все равно есть. Потому и принимаем все, как есть.

Как-то в газете была опубликована статья с фотографией – египтянин с улыбкой до ушей показывал большими пальцами вверх. Отец целовал его в одну щеку, сестра – в другую.

В статье говорилось, что накануне ему предстоял перелет Каир – Бахрейн. В спешке он прибыл в аэропорт, но оказалось, в паспорте недостает одного штампа (египетские законы требуют наличия многих штампов; один человек подписывает и штампует одно, второй подписывает и штампует другое и т.д.).

Этот рейс был последним шансом вовремя прибыть на работу (он преподаватель в Бахрейне), опоздание грозило увольнением. Мужчина умолял пропустить его на борт. Его захватила истерика, он рыдал и кричал, но тщетно. Самолет улетел без него. Совершенно потерянный и распрощавшийся с карьерой, он вернулся домой. Семья пыталась утешить его. На следующий день в новостях объявили о крушении того самого самолета, на борт которого он так отчаянно пытался попасть. Ни один пассажир не остался в живых. Вот тогда, мужчина возрадовался, что упустил самолет, хотя только вчера это казалось ему трагедией.

Это знамения. Их мы видим в истории пророка Мусы (Моисея) и Хидра (В суре «Пещера», которую мусульмане читают каждую пятницу). Хидр продырявил лодку тех, кто так добродушно согласился перевезти его и Мусу через реку.

Владельцы лодки недоумевали, кто осмелился на столь подлый поступок. Через некоторое время к реке спустился король, и его слуги отобрали все лодки у их владельцев. Не тронули только одну – ту, которая с дырой. Хозяева лодки возблагодарили Бога за такой исход[1].

Бывают преграды, а точнее то, что мы воспринимаем как таковые, за которыми скрывается некий смысл. Происходит нечто, а мы не знаем, не понимаем почему. Кто-то в итоге отрекается от веры, становится атеистом. А неверующий человек никогда не достигнет духовного равновесия. Потому что не верить – не естественно. Господь говорит:

**«Обрати свой лик к религии, исповедуя единобожие. Таково врожденное качество, с которым Аллах сотворил людей. Творение Аллаха не подлежит изменению. Такова правая вера, но большинство людей не знают этого» (Коран 30:30)**

И пророк Мухаммад, да благословит его Аллах и приветствует, сообщил:

**«Каждый ребенок рождается в своем естественном состоянии (с верой в Единого Бога)»** *(Сахих Бухари, Сахих Муслим)*

Такова природа человека. Если он атеист не из-за воспитания, значит, таковым его сделала трагедия в жизни. Увы, но беда не объясняет причину своего прихода.

Может, у человека была (например) прекрасная родственница, знакомая или подруга. Все любили и восхищались ей. Но однажды ее жизнь прервалась из-за какой-то машины, внезапно появившейся на дороге, которую она переходила. Почему так случилось? Ведь она была прекрасным человеком!

---

[1] Дело в том, что король постоянно притеснял малоимущих, отбирая единственное средство, которым те зарабатывали на жизнь – их лодки. Хидр сделал так, что лодка показалась королю испорченной. В итоге, хозяева лодки остались в выигрыше.

Или почему гибнут дети? В чем они провинились перед Господом? И никто не знает ответа. Такие моменты и лишают человека веры в Бога.

## Терпение и жизненные цели

Вернемся к истории Мусы и Хидра. Они пересекли реку и встретили ребенка, которого Хидр сразу же убил. Муса не мог понять, как рука Хидра поднялась, чтобы пролить кровь невинного дитя.  Хидр поведал о праведных родителях ребенка. Если бы он  подрос, то стал бы тираном по отношению к родителям, и мучил бы их, пока те не отреклись бы от своей веры. Поэтому Господь и повелел убить ребенка.

Конечно, родители горевали по нему. Но Господь даровал им другого праведного ребенка, который стал почитать родителей. Но боль потери не оставила их вплоть до Судного Дня. Когда же они предстали перед Богом, Он открыл им, почему забрал душу первого ребенка. Тогда они поймут и восхвалят Господа Миров.

Такова природа человека. На земле постоянно происходит что-то нехорошее и непонятное для нас, и мы воспринимаем это как очередное препятствие для душевного равновесия. Всё от Бога, и во всем есть благо, видим мы его, или нет. Просто примите случившееся. Это всё, что мы можем.

Теперь поговорим о проблемах, подвластных нам. Первая ступень, как мы уже сказали, опознать проблему. Вторая – найти решение. Чтобы решить проблему, нужно что-то изменить в себе. Господь сказал:

**«Воистину, Аллах не меняет положения людей, пока они не изменят самих себя» (Коран  13:11)**

Это область, которую мы можем контролировать. Одним из решений может стать воспитание в себе терпения. Хотя и принято считать ее врожденным качеством.

**Человек подошел к пророку Мухаммаду, да благословит его Аллах и приветствует, и спросил: «Что мне следует делать, чтобы попасть в Рай?» Посланник Аллаха посоветовал ему: «Не гневайся»** *(Сахих Аль-Бухари)*

Этот человек был из тех, кто быстро приходил в ярость. И пророк, да благословит его Аллах и приветствует, посоветовал ему изменить гневную натуру. Как мы видим, изменение характера вполне достижимая вещь.

Еще в одном хадисе говорится:

**«Кто притворится терпеливым (из желания стать таковым) тому Аллах даст терпения»** *(Сахих Аль-Бухари)*

Значит, кто-то терпеливым рождается, а кто-то таким становится.

Интересный факт: западные психиатры и психологи не так давно советовали не держать гнев в себе, потому что накопленные отрицательные эмоции губят человека. Теперь они выяснили, что выплескивая гнев наружу, человек подвергает опасности нервную систему – в этот момент мельчайшие сосуды мозга лопаются. Поэтому, сейчас психологи уверены – сдерживать гнев гораздо правильнее.

Пророк Мухаммад, да благословит его Аллах и приветствует, учил нас терпению. Даже если внутри бушует огонь, внешне мы должны оставаться терпеливыми. И это не стремление обмануть окружающих, а работа над собой, воспитание терпения. Постепенно внешнее спокойствие и терпение подчинят и внутренние эмоции. Так человек становится терпеливым как снаружи, так и внутри.

Одним из методов может послужить размышление о влиянии материального достатка на воспитание терпения. Пророк, да благословит его Аллах и приветствует, говорил:

**«Не сравнивайте себя с теми кто, богаче вас. Но сравнивайте с теми, кто беднее»**

Какой бы ни была ситуация, всегда найдутся те, кому еще хуже и тяжелее. Таким должен быть наш основной подход к мирским благам. Сегодня материальное благополучие играет, пожалуй, одну из главных ролей в человеческой жизни. Некоторые просто одержимы идеей о наживе. Каким бы ни было стремление к комфорту, это не должно влиять на внутреннее спокойствие. Накапливая имущество, желая сравняться с теми, кто богаче, мы никогда не достигнем цели.

**«Если дать сыну Адама долину золота, от непременно захочет вторую**» *(Сахих Муслим)*

Чем больше мы имеем, тем большего хотим. Такова наша сущность. Довольство придет только тогда, когда мы посмотрим на бедных, малоимущих. Тогда, мы сможем по достоинству оценить щедрость и милость Господа к нам, даже если мы не так богаты, как хотелось бы.

Еще один хадис пророка Мухаммада, да благословит его Аллах и приветствует, помогает нам научится правильно воспринимать материальное благо. Подход, который установил для нас Господь еще 1400 лет назад, гласит:

«**Кто сделает этот мир своей окончательной целью, и он сможет взять из жизни только то, что ему предписано**» (Ибн Маджа, Ибн Хиббан)

Если человек сделал мирскую жизнь своей целью, он так и будет метаться из стороны в сторону в поисках желаемого. По воле Бога, бедность всегда будет перед его глазами, и сколько бы ни нажил такой человек, чувство бедности никогда его не оставит. Даже вежливое отношение окружающих будет казаться для него лишь желанием его денег. Он перестанет верить людям. Так богатство обернется несчастьем для него.

Когда рушится фондовый рынок, газеты пишут о самоубийствах вкладчиков. Человек, возможно, имел 8 миллионов, а потерял 5 (а три то осталось!) и это показалось ему концом. Жизнь показалась ему бессмысленной, ведь Господь поместил бедность перед его глазами.

## К внутренней гармонии через подчинение Богу

Удел каждого из нас уже определен. Даже работая с раннего утра до поздней ночи, даже превратившись в безумного трудоголика, человек получит не больше (разумеется, и не меньше), чем предписал ему Господь. Пророк Мухаммад, да благословит его Аллах и приветствует, в своем хадисе говорит:

**«Кто сделает вечность своей целью, тому Господь поможет в делах, наделит его богатством веры, и мирское покорится ему»** *(Ибн Маджа, Ибн Хиббан)*

Так, человек достигает душевного богатства. Именно такое богатство, а не материальное обладает подлинной ценностью. В чем же заключается богатство души? Это довольство – залог мира и покоя, когда человек покоряется Богу. Это и есть ислам.

Пустить ислам в свое сердце и жить по его принципам – вот что становится причиной возникновения душевной гармонии. Господь обогатит душу такого человека верой, и мир покажется ему чем-то второстепенным, недостойным затраты на него сил. Таково обещание нашего пророка, да благословит его Аллах и приветствует.

Верующему человеку несложно расставить приоритеты. Он всегда предпочтет Вечность мирской жизни. А стремление к Раю непременно отразится в его поступках, словах, и станет преобладать над остальным.

Если при встрече с родными, близкими, знакомыми мы предпочитаем обсуждать новейшие модели автомобилей, богатые и красивые дома, путешествие, планы на отпуск или выходные, деньги, а то и вовсе сплетничать, это ясно говорит о том, что, к сожалению, приоритетом для нас является вовсе не Вечность. Иначе бы это отразилось в нашей речи. Спросите себя: «О чем я люблю беседовать?». Честный ответ и откроет, что для вас наиболее важно.

Если цель – мирская жизнь, задумайтесь и постарайтесь переосмыслить свое существование. Ведь только так вы достигните душевного мира и равновесия. Господь говорит:

**«Они уверовали, и их сердца утешаются поминанием Аллаха» (Коран 13:28)**

Все, что мы делаем в исламе, включает поминание Бога.

**«Скажи (о, Мухаммад): «Воистину, моя молитва, мое поклонение [Аллаху], жизнь моя и смерть — во власти Аллаха, Господа [обитателей] миров…» (Коран 6:162)**

Таков путь к достижению внутреннего покоя и гармонии: поминание Бога во всех аспектах нашей жизни.

Поминание (зикр – *арабск.*) вовсе не означает сидеть в комнате и беспрестанно повторять: «Аллах, Аллах, Аллах…». Да, это имя Бога, но зачем повторять его многократно? Например, Ваше имя Мухаммад. Если кто-то придет к Вам и станет твердить: «Мухаммад, Мухаммад, Мухаммад», разве не покажется это странным? Что «Мухаммад»? Может, он чего-то хочет?

Нет, не так мусульмане поминают Бога. И ритуальных танцев тоже не исполняют, потому что не так это делал посланник Аллаха.

Само существование пророка Мухаммада изо дня в день, из года в год было поминанием Аллаха. Дела, слова, жизнь и смерть – во всем проявлялось поминание и покорность воле Бога.

Подведем итог. Решив подняться по лестнице, ведущей к душевному покою, человек преодолевает несколько ступеней:

1. Определить проблемы в нашей жизни.
2. Признать их препятствием на пути к душевной гармонии.
3. Понять, какие препятствия подвластны нам, какие – нет.
4. Сосредоточиться на преодолении тех препятствий, что подвластны нам.

Поднимаясь ступень за ступенью, мы изменим нашу сущность. Тогда Господь переменит мир вокруг нас, научит и поможет обращаться с ним. И в любой суматохе в нашей душе станет царить мир и покой.

Что бы ни произошло, мы будем знать – это судьба, испытание, но в нем благо для нас, даже если пока мы не можем его разглядеть. Господь привел нас в мир, полный испытаний. Преодоление их означает духовный рост и приближает нас к Раю. Принимая все, как есть, принимая Господа сердцем, мы достигаем душевного равновесия, мира и покоя.

Доктор Билал Филипс

# Оглавление